

「不時不吃」
芳姐靚湯好介紹
蘋果杞子木耳腰果素湯

食材功效：

木耳具有滋陰潤肺、養胃潤腸、促進血液循環等功效，此湯可清熱潤肺、補肝明目；特別適合睡眠不足的人士服用。

材料：

蘋果、杞子、木耳、腰果、薑

製作過程：

1. 將杞子、蘋果、木耳及腰果洗淨。
2. 蘋果不用削皮，切開四份。
3. 倒水入湯鍋，放入全部材料。
4. 用大火煲滾後，轉慢火煲1小時，最後下鹽調味完成。

